

# アントロポゾフィー看護とコーチングでの 気質タイプ分類の比較研究

藤井智恵美\*<sup>1</sup>・瀧口文子\*<sup>2</sup>・村上典子\*<sup>3</sup>・久保さえり\*<sup>4</sup>・杉田裕子\*<sup>5</sup>

## Comparative study for classification of disposition type on Anthroposophy Nursing and Coaching

Chiemi FUJII, Fumiko TAKIGUCHI, Noriko MURAKAMI, Saeri KUBO, Yuko SUGITA

### 抄録

人を理解しコミュニケーションを大事にしようとする姿勢は、看護の分野でも現在の社会一般でも重要視されている。その際相手を理解し、自分を理解するための方法の一つとして気質タイプ分類が存在する。今回、アントロポゾフィー看護で用いられる四つの気質タイプ分類と、コーチングの中でも医療・看護分野に頻繁に用いられる四つの気質タイプ分類を中心に比較し、気質タイプ分類の看護への応用について検討する。

Abstract Attitude for understanding men and taking good care of communication is to be taken seriously in a field of nursing and present general society. That time, classification of disposition type is one method of understanding methods for the other party and oneself. In this study, it is done mainly that four classifications of disposition types using Anthroposophy Nursing is compared with four classifications of disposition types using in coaching for medical and nursing fields. And further, the application of classification of disposition type for nursing is studied.

Key word : アントロポゾフィー看護 (Anthroposophy Nursing), コーチング (Coaching), 気質タイプ分類 (Classification of disposition type)

### 1. はじめに

人を理解しコミュニケーションを大事にしようとする姿勢は、看護の分野でも現在社会一般

でも重要視されている。その際相手を理解し、自分を理解するための方法の一つとして気質タイプ分類が存在する。

ここでは看護の分野に用いられている気質タ

\*<sup>1</sup> 共立女子短期大学

\*<sup>2</sup> 青山学院大学大学院教育人間科学研究科博士前期課程

\*<sup>3</sup> 堀耳鼻咽喉科医院

\*<sup>4</sup> 奈良県病院協会看護専門学校

\*<sup>5</sup> 山本記念病院自由診療部

イブ分類の中で、アントロポゾフィー看護で用いられる気質タイプ分類とコーチングに用いられる気質タイプ分類とを比較研究する。

アントロポゾフィー看護は、20世紀初めルドルフ・シュタイナー博士によって始められたアントロポゾフィー（人智学）という人間観・世界観を基盤として、イタ・ヴェーグマン医師の協力の下に創始されたアントロポゾフィー医学の考え方を基盤とした看護である。アントロポゾフィー医学は、人間の自然治癒力を高め、健康と病気への認識を深め、現代医学と対立せず、自然科学的な医学よりさらに幅広い医療を展開しようとするものである。

シュタイナーという日本では現在もっとも知られているのは、「シュタイナー教育」といわれる教育法である。シュタイナーの世界観は教育の分野だけでなく、医学・薬学・看護・農業・経済など幅広い分野にわたっている。その中で、四つの気質タイプ分類法は、アントロポゾフィー医療・シュタイナー教育において人間を理解するための基本的な考え方とされている。

コーチングはビジネス領域を中心に、目標達成やマネジメントのための一手法として活用され、数年前より日本の医療でもコミュニケーション・スキルとして導入され始めている。ここでも気質タイプ分類は重視されている。

## 2. 研究の方法と目的

いろいろな気質タイプ分類の方法があり、心理学的タイプとしては、ユングやKretschmerの気質タイプ分類方法もある。しかしその方法は、現在看護の分野で用いられることは少ない。

アントロポゾフィー看護において四つの気質タイプ分類法は重視されているが、まだ日本ではその考え方はあまり知られていない。

コーチングは日本の医療において、患者さんや看護師同士、医療者同士のよりよいコミュニケーション方法として用いられており、その中で気質タイプ分類法は重視されている。しかし、コーチングの気質タイプ分類法の中にも多種類

あり、各コーチやコーチングを行う場によって変わることがある。

ここでは、アントロポゾフィー看護で用いられる四つの気質タイプ分類と、コーチングの中でも医療・看護分野に頻繁に用いられる四つの気質タイプ分類を中心に比較する。両者の四つの気質タイプの名称は異なる。そこで、両者の気質タイプ分類を比較検討し、気質タイプ分類の看護への応用について検討する。

## 3. 気質タイプ分類の特徴

### (1) コーチングにおける気質タイプ分類の特徴

コーチングはビジネス領域を中心に、目標達成やマネジメントのための一手法として活用されている。コーチングとは人の自主性に着目したコミュニケーション・スキルであり、一方的に答えを押しつけるのではなく、会話を通じて相手の問題解決能力を引き出し、自発的な行動を促すのが特徴といわれている。「人はそれぞれ違う」ことを前提に「タイプ分け」の考え方を取り入れ、各気質タイプに応じたコミュニケーションアプローチの実践のために、具体的な方法を提供している。その方法は各コーチや用いる場によって独自性があり、具体的な方法については統一されていない。

その手法は、医療関係でも用いられるようになり、そこで気質タイプ分類も使用するが、同じ医療関係でも統一されているとは言い難い。ここでは、主に看護に関係する文献から述べる。

佐藤(2009)<sup>1)</sup>は、医療現場に生かすためのコーチングスキルの中の気質タイプ分類の指標に、「物事の捉え方や関わり方の傾向」を用いる。「自己主張」と「感情表出」の二つの軸を基にして四つに分類した。「主導タイプ」「行動タイプ」「慎重タイプ」「安定タイプ」である(図1参照)。コーチングで用いられている四つのタイプは、CSI (Communication Style Inventory) と呼ばれる手法による分類で、自分やコミュニケーションをとる相手がどのタイプに当てはまるかをテストや観察により分ける。

ただし、その観察法については詳細には記されていない。

柳澤 (2008)<sup>2)</sup> は、保健指導に用いるコーチングの中の気質タイプ分類として、行動パターンを中心にしたコミュニケーション・スタイル

として分ける。これらを「コントローラー」「プロモーター」「アナライザー」「サポーター」と称する。四つのタイプの特徴を行動の傾向、自己表現の特徴、強み、弱み、動機づけという項目で示している (表1参照)。

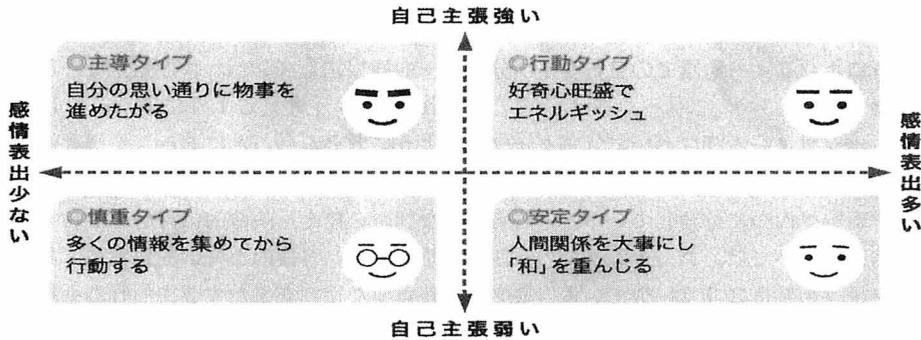


図1. コーチングで用いられる四つのタイプ分け

表1. 【コーチング】四つのタイプの特徴：行動の傾向・自己表現の特徴・強み・弱み・動機づけ

	コントローラー	プロモーター	アナライザー	サポーター
行動の傾向	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 行動的でエネルギッシュ</li> <li>・ スピードが速い</li> <li>・ 率直で単刀直入</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ アイデアが豊富</li> <li>・ 社交的</li> <li>・ 話好きで楽しい人</li> <li>・ 変化を好む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 計画的で慎重</li> <li>・ 客観的で冷静</li> <li>・ 真面目で頑固</li> <li>・ 納得すると粘り強く続ける</li> <li>・ 完全主義者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人に援助をすることを好む</li> <li>・ 協調性が高い</li> <li>・ 人の感情に敏感</li> <li>・ 人間関係を重視</li> </ul>
自己表現の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレートな物言い</li> <li>・ 「～すべき」「～のはず」という言葉が多い</li> <li>・ 堂々とした表情や態度</li> <li>・ 威圧的な印象</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 表情が豊か</li> <li>・ 身振り、手振りが多い</li> <li>・ 早口でおしゃべり好き</li> <li>・ 「すごい!」「うそ!」など感嘆符が多い</li> <li>・ オープンな印象</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 論理的な話し方</li> <li>・ モノトーンな表情と話し方</li> <li>・ 言葉を選び慎重に話す</li> <li>・ メモ上手、メモ魔</li> <li>・ 感情表現は不得意</li> <li>・ クールな印象</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 受容的な態度と言葉</li> <li>・ ゆったりとした口調</li> <li>・ 遠慮深い</li> <li>・ 「～していい?」と同意を求める</li> <li>・ やさしく穏やか</li> </ul>
強み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 目標への集中力</li> <li>・ 確固たる信念</li> <li>・ リスクを恐れない</li> <li>・ 強いリーダーシップ</li> <li>・ 結果を出す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人から好かれる</li> <li>・ 臨機応変で柔軟</li> <li>・ 楽しく前向き</li> <li>・ 創造力豊か</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 冷静な判断力</li> <li>・ 論理的・数理的な思考</li> <li>・ 忍耐力、持久力</li> <li>・ 堅実で確実</li> <li>・ 精度を高める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安心感を与える</li> <li>・ 気配り</li> <li>・ 人間関係づくり</li> <li>・ 相手の感情把握</li> <li>・ 聞き上手</li> </ul>
弱み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 独断と偏見をもちやすい</li> <li>・ 威圧的</li> <li>・ せっかちで待てない</li> <li>・ 相手の気持ちに鈍感</li> <li>・ 結論を急ぎすぎる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ しゃべりすぎて人の話を聞かない</li> <li>・ 地道なことが苦手</li> <li>・ 飽きっぽい</li> <li>・ 思いつきで行動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 頭でっかちになる</li> <li>・ とっつきにくい</li> <li>・ 決断や行動が遅い</li> <li>・ 頑固で融通が利かない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 優柔不断</li> <li>・ 人の目を気にする</li> <li>・ 妥協しすぎる</li> <li>・ 自己主張できない</li> </ul>
動機づけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 権限</li> <li>・ 率直</li> <li>・ 競争</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 楽しさ</li> <li>・ 新しい環境</li> <li>・ 自由</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 情報の提供</li> <li>・ 十分な時間</li> <li>・ 1人の時間</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 周りからの承認</li> <li>・ 安心できる人間関係</li> </ul>

それぞれの気質の名称は異なるものの、分類内容は基本的には佐藤 (2009) と柳澤 (2008) との気質タイプ分類は似ている。「主導タイプ」は「コントローラー」、「行動タイプ」は「プロモーター」、「慎重タイプ」は「アナライザー」、「安定タイプ」は「サポーター」という名称に置き換えられる。

(2) アントロポゾフィー看護での気質タイプ分類の特徴

アントロポゾフィー看護において気質タイプ分類は、胆汁質、多血質、憂うつ質、粘液質という名称を用いて四つに分類している。それらの全体的特徴については、コーチングでの、四つの気質タイプの特徴に非常に似ている (表2参照)。

その特徴はコーチングでのコントローラー (主導タイプ) は胆汁質、プロモーター (行動

タイプ) は多血質、アナライザー (慎重タイプ) は憂うつ質、サポーター (安定タイプ) は粘液質と類似している。

アントロポゾフィーでは気質タイプ分類は、観察によって見分けることを重視する。アントロポゾフィー看護での観察方法はアントロポゾフィー独自の観察法で、「ゲート=シュタイナー的観察法」、または「現象学的観方」といわれている。「考えるように観る、そして、観るように考える」ことにある。傍観者のみにみるのではなく、注意深く、「共感的」にみる。早急な判断を控え、映像的に物事をとらえることを重視する。客観的な科学的思考と、共感的感情が重要な役割を果たす芸術的行為を統合したものだともいえる。人間には植物と共通する生命形成力があり、それに意識・注意を向け、気づいていくことによって人間の中の植物的なもの

表2. 【アントロポゾフィー看護】四つの気質タイプの全体的特徴

	胆汁質	多血質	憂うつ質	粘液質
全体的特徴	正義感が強く、好き嫌いが激しい。 意志を強く、自己主張がはっきりしている。 自分の能力が認められると、行動力集中力を発揮し、難しい課題を与えると奮起してクリアする。 失敗を恐れず、失敗しても余計に燃える。 「攻撃」は「試練」だと思込んでいる。 決断力・行動力があるので、集団の中ではリーダーシップを発揮する。 内面に大きなエネルギーを持っていて意思が通らないとしばしば、激しく反応し、些細なことで周囲と衝突を起こすこともある。	ユーモアがあって、明るく、いつもほがらかな雰囲気。 飛び跳ねるように歩く。 まわりに対して常に開放的。 好奇心が強く、何にでも関心を持つ。 人間が大好きで、えり好みしない。誰でも好きになり、誰からも好かれる。 じっとしていることが苦手。 持続力、忍耐力、根気が少ない。	考えることが好きで、物事の深い意味を知りたいと思っている。 集中力にたけ、根気強く、献身的に物事に没頭することができる。 思い込むとなかなか考え方を変えることができないことがある。 自分に深い関心を持っているので、人とたやすく関わるができなところがある。 何事に対しても冷静で慎重であるが、できると、確信し、一度心を決めると、最後まで頑張る。 想像力が豊かで独創的。整理整頓が好きで、几帳面。不幸な人を見ると、同情心が強くなる。	いつも穏やかで、もの静か、激することがない。 のんびりしていて、マイペース。 待つことが得意。 1人でいるのが好き。 友達を作りにくい、でき友達には忠実。 1の事を始めると、最後までずっと続ける。 人から言われたことは正確に行う。 何かに取り組む時に、始めるのに時間がかかる。 食べること、寝ること、休むことが好き。 繰り返し同じことをして飽きない。 いつまでも同じ態でいたがる。激しく変化することが苦手。

を活性化させていく。それは行おうという意志があり、訓練を重ねていけば、誰にでもできるようになるといわれている。

アントロポゾフィーで区別することを特徴づけている項目の中には、思考・感情・意志という項目がある。これらを意識して区別していくことは、全体のバランスの発展のために重要であると考えられている（表3参照）。

#### 4. 気質タイプ分類の成り立ち

(1) コーチングでの気質タイプ分類の成り立ち  
もともと「コーチ」は16世紀には「馬車」という意味で使われていた。その後「コーチ」は「目的地まで馬車で送り届ける」という意味の動詞として使われるようになった。更に1840年代に「受験指導の為の個人教師」という意味で使われ始めた。1950年代に入ってから、「コー

表3. 【アントロポゾフィー看護】気質成立順：外見・思考・感情・意志での特徴

	憂うつ質	粘液質	多血質	胆汁質
外見・動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>・痩せているが、骨格はしっかりしている。顔色はあまり良くないことが多い。前かがみで、とぼとぼした歩き方をし、動作も話し方もゆっくりで慎重。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉付きがよく、血色がよい。下に向かって丸みをおびた涙型の体型。</li> <li>・穏やかで、動きの少ない表情。ゆっくり、のんびりした歩き方で、話すテンポ、動作もゆっくり。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・均整のとれた体格。血色がよく、肌がきれい。</li> <li>・踊るようにつまさき立って歩く。態度や言葉づかいが生き生きとして明るい。眼差しは活発でよく動く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉質のがっしりした体格。</li> <li>・動作は激しく、てきぱきしている。どしんどしんと踵で地面を蹴飛ばすような歩き方をする。</li> </ul>
思考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・探究心が強い。</li> <li>・物事を注意深く、吟味してから受け取る。</li> <li>・独創性に徹しており、想像力豊かであるが、その一方、固定観念にとらわれて拘り定規になる傾向がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷静で1つの事を長く持続して考えることができる。</li> <li>・すぐに判断するのではなく、慎重に判断をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他人の考えをすぐに理解することができる。</li> <li>・思いつきや想像力が豊かであるが、徹底的に突きつめる態度には不向き。すぐに判断を下すが、熟慮されたものではない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・把握力に優れていて、物事をすばやく理解し、明瞭な概念づけを行うことを好む。</li> <li>・要するにこうなんだという結論を出したがる。</li> </ul>
感情	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外の世界に対して客観的であり、一見無関心のように見えるが、その内部に深い世界を担っている。外的反応は不活発だが、内的受容力が強く、感じやすく、傷つきやすい。失望しやすく、不満を持つ事が多くなりやすいので苦悩に陥りやすい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・常に淡々として、怒りを爆発させることもなく、感情が昂ったり、落ち込んだりすることがあまりない。何事があっても慌てず、落ち着いている。</li> <li>・好き嫌いをあまり表に現さない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世の中のであらゆることに関心を持ち、社交的。感情が刺激されやすく、快や不快、喜びや悲しみに敏感で、活発な感情生活を営んでいる。特に楽しい事が大好きで、心配事は好きではない。美的感覚がとても豊か。</li> <li>・同情心があり、奉仕することが好き。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・愛憎が非常に激しくて怒りやすい。</li> <li>・決断力に富んでおり、他人に対して、影響力を行使しやすい。いいかげんなことに我慢できない。非常に誠実・正直。</li> </ul>
意志	<ul style="list-style-type: none"> <li>・持続力があるが、生活態度においては単調。</li> <li>・目標を持ち、それに向かって努力する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつもは柔軟だが、決意すると頑なに押し通す傾向にある。繰り返しの事を苦にせず、1つのことに粘り強く取り組む持続力がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろなことに興味をもつが、持続力に欠けていて途中で投げ出しがち。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他人に対して権力的な態度で臨みやすく、厳しい評価を他人に対して下しやすい。</li> </ul>

チ」という言葉はビジネス界や運動選手の育成にも使われるようになった。1980年代にコーチングは一般にも広まりだした。日本では核家族化・少子化の進展と共に、個人の経験や価値観は更に多様化し、その結果コミュニケーションの障害が起りやすい状況に陥った。ビジネス界だけでなく、日常生活のあらゆる場面で、双方向型アプローチであるコーチングによって相互理解を深めようとするいろいろな場面に取り入れられるようになった。

個人の自発的行動を促し、より高い目標達成に導く為にコーチを依頼するという動きが、欧米から日本に流れてきた。いろいろな分野のいろいろな世界観の人たちがコーチングを行い、その方法は、各コーチやコーチを受ける側によっても変化してきた。したがって、そこで使われる気質タイプ分類も各コーチによって変化することとなった。

コーチによって基準とする気質タイプ分類が変わることもあるため、どこを基準としてコーチングでの気質タイプを捉えるべきか迷うこともある。

先にとりあげたコーチングにおける四つの気質タイプ分類の原型については明言されていないが、類型論の手法の典型的な例であるといわれているヒポクラテスとガレノスの四大体液説による四気質分類（多血質・粘液質・胆汁質・黒胆汁質）と類似している。

## (2) アントロポゾフィー看護での気質タイプ分類の成り立ち

アントロポゾフィー看護の世界観は100年近く経っても変わることはなく、その視点からの気質タイプ分類法も変化していない。その成り立ちは、ヒポクラテスとガレノスの四大体液説による四気質分類（多血質・粘液質・胆汁質・黒胆汁質）類型論の手法にあるということは明らかにされている。

古代ギリシャの医師エンペドクレスは万物の構成要素として元素の概念である「四大元素説」を唱えた。その影響を受けた、ヒポクラテ

ス（紀元前460～）は四元素説と気質を結びつけて考え、人間の魂も地・水・火・風の四つの要素によって成り立っていると捉えた。さらに、人間の身体の構成要素として四種類の体液を挙げ、この液体のバランスによって健康状態などが決まるとする。人間は血液、粘液、黄胆汁、黒胆汁からできていると述べ、体液は人間の気質にも影響を与えろといひ、血液が多い人は楽天的、粘液が多い人は鈍重、黒胆汁が多い人は憂うつ（メランコリーの語源は黒胆汁である）、黄胆汁が多い人は気むずかしい気質を持つとしている。ヒポクラテスは気質のことをテンパラメント（temperament）と名付けた。

テンパラメントは「混合」という意味である。四つの液体がそれぞれ混じりあつてうまれたものという意味で、四種類の液体は体内を巡りながら混じりあい、その過程でその人の気質が作られるという考え方である。2世紀、ローマ時代、哲学者・医師ガレノスという人が、ヒポクラテスの四体液説、古代の四大元素による定義付けをもとに、気質についての考え方をヨーロッパ中に広めていった。憂うつ質は魂における地、個体の状態、粘液質は魂における水、液体の状態、胆汁質は魂における火、熱の状態、多血質は魂における風、気体の状態だと考えた。

アントロポゾフィーでの四つの気質の考え方はヒポクラテスの気質の考え方を基本としてシュタイナーが発展させ、成り立たせた。気質は遺伝とそれぞれの人がこの世にたずさえてきたものの流れが交じり合うことによって生まれる。人間として生まれるとき、人は「地水火風」に例えられる四つの構成要素をもった存在として生まれてくる。地は物質体、水は生命をつかさどる生命体、風は思いの部分である感覚体、そして火はスピリチュアルな世界のなかでも消えることのない人間の核の部分である自我の要素である。遺伝とこの世界にたずさえてきた流れが交じり合うということは、この四つの要素が交じり合うということである。そして、その結果として、一人ひとりの気質ができあがる。こ

の交じり合いのなかで、四つの要素のうち、ある要素が支配的になってくる。つまり一つの気質のあらわれ方が強くなってくると気質のタイプが決まるということになる。

シュタイナー教育では「子どもの中にある気質をその成長の中で見てあげないと子どもが苦しむことになる」、といわれるほど、子どもの気質を見分けることを大切にしている。生まれ持った気質を、全体のバランスがよくなるよう周りの人が援助したり、自己教育して成長していくことをシュタイナー教育でもアントロポゾフィー看護でも大切にしている。

そして、大人に成長するということはそれらの全体のバランスを良くすることでもある。しかし、大人になって自己教育してもなお、完全なバランスを保てる人間はほとんどいないので、誰でも偏った気質をもっていることを認識し、それぞれの気質の特徴をよくつかみ、偏っている気質を他の気質と調和させていく努力を続けていくことが大切である。偏っている気質が社会生活の中のテンポと合わず、バランスが崩れ、健康に支障をきたすこともある。

四つの気質タイプ分類をする時にアントロポゾフィーで特に大事にすることは、基本的に結びついていることは何かということである。そこにある「四大元素」は、地球の成り立ちからも「地⇒水⇒風⇒火」の順番に生じる。気質もそういう順番で生じると考えられる。

気質とは、そこに現われる《気の性格》の方向性のことである。そこで行われている事、そ

の場の気質に影響された方向性を持つ。地の気質の中で「物質が構成され」水の気質の中で「反応が起こり」風の気質の中で「情報が交換され」火の気質の中で「自己が主張される」とする（表4参照）。

## 5. 気質タイプ分類の目的と応用

### (1) コーチングでの気質タイプ分類の目的と応用

コミュニケーションとは同じ、もしくは違う気質タイプの人たちが複数で行うものである。そして、コミュニケーションが上手くいかない時、気質タイプによる一定の傾向が原因の一つとしてあげられる。その違いを認識し、より上手くいくための手法を考えていくことが大切になる。あるタイプとあるタイプにはすれ違いが起こりやすくなる。

例えば、主導タイプと安定タイプは、親分肌で物事をとかく一人で決めがちな主導タイプに対し、協調性を大切にする安定タイプは不満を抱えてしまう傾向にある。細かいことをあまり気にしない行動タイプの発想や言動は、データ重視の慎重タイプにとっては苦手とすることが多い。そういったタイプ別に起こりやすいトラブルをあらかじめ知っておくと、効果的なコミュニケーションの取り方が変わってくる。

そのための手法をコーチングではよく図などで実際に実行しやすいように表現しようとしている（図2参照）。

医療関係者の職員教育の場面で、相手のタイ

表4. 【アントロポゾフィー看護】気質成立順での元素・体・色・得意な型・外見の特徴

	憂うつ質	粘液質	多血質	胆汁質
元素	地	水	風	火
体	物質体	生命体	感觉体	自覚体
色	青（補色はオレンジ色）	緑（補色は赤）	黄（補色は紫）	赤（補色は緑）
得意の型	誠実であること、堅実さ、他人を深く思いやること	おだやかで静かにしていること。大好きなことを成し遂げる持続力	想像力豊かで多くのアイデアをもつこと	目的思考型の出力

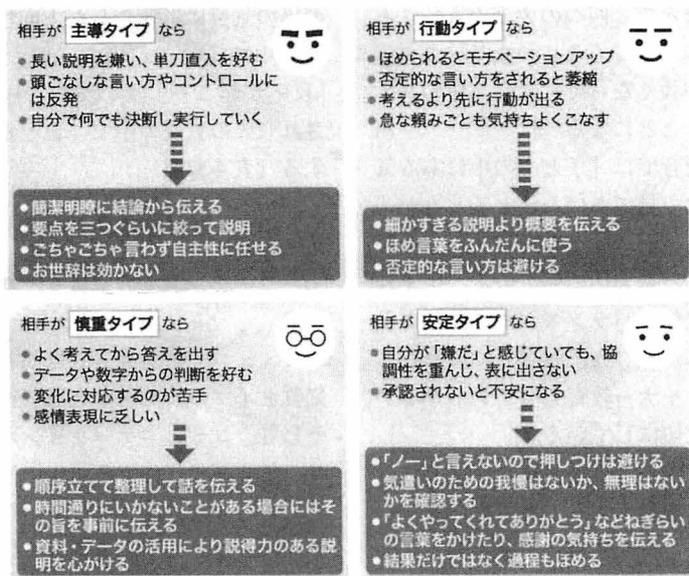


図2. 【コーチング】各タイプの特徴とそれを踏まえたアプローチ法

プに応じて、仕事の任せ方、教育・指導方法などに工夫を凝らすことで仕事のレベルアップが期待できることもある。コーチングでは職場全体にこの方法が浸透していれば、お互いに個性を認め、足りないところを補い合う理想的な職場となる、という。

コーチングはビジネスの分野で活発に用いられている。その場その場でのコミュニケーションが上手くいくかどうかはビジネス全体が上手くいくかどうかにか直接関係してくる。すぐに目に見える結果が出せることが現在のビジネスの分野では重要視されることが多い。そして、この考え方を基本としてコーチングは医療や教育の分野にも広がった。

その手法は、例えば、医療費削減を目標とし、メタボリックシンドローム改善のために保健指導を行うという、一つの方向を考え目標を決め、その目標への到達のために気質タイプを用いる、という方法に合致している。

気質タイプの研究として、松本ら (2006)<sup>3)</sup> は医療の職場へのコーチング導入による役割の自覚によりタイプが変化したことを述べている。

それによりコミュニケーション能力の向上・マネジメントの向上へとつながるとしている。スタッフ全員にタイプ分けを行うことで自分の特徴を理解し向上させ、お互いの接し方にも役立てることができる。ヒヤリングの際タイプにあったコーチングを行うことでスタッフの能力を引き出すことができると考察している。

看護の分野に限定されたコーチングの論文は少なく、吉田 (2009)<sup>4)</sup> は、コーチングを学んだ病棟師長の実践と係長に与えた影響を研究した。活用した技術としてあげられたのは傾聴・承認・私メッセージ・質問であり、《傾聴への姿勢》や実践した結果から《手応えの自己知覚》を得ている。「自分への気づき」は「自分自身の変化」をもたらし、次のステップとして《自分自身への課題》を見つける手掛かりを得ていた、と結論づけているが、この論文の中では具体的なタイプ分けの利用方法は述べられていない。

(2) アントロポゾフィー看護での気質タイプ分類の目的と応用

① コーチングとの類似点と相違点

アントロポゾフィー看護の四つの気質タイプ分類のコミュニケーションでの目的部分はコーチングの場合と類似している。

アントロポゾフィー看護の特徴は、四つの気質をコミュニケーションだけではなく、人間や社会や自然全体の健康や病気・成長等ホリスティックにかかわるものであるとしているところにある。人や自然や社会など全てのものを観る際に重要な基礎的観方につながるとしている。気質タイプ分類法は、看護の分野だけでなく子育て、教育分野でも大きな位置をしめ、その根本から理解することが重視される。根本から理解すると、表面上のHow toだけでなく、それぞれの個性に合わせた具体的な方法が自ずとわかってくる。自分や子どもや周囲の人との健康のためにも、生まれ持った気質を、コントロールし全体のバランスがよくなるよう成長していくことを

一番の目的とする。そこでの結果はすぐには見えてこないことが多い。

大人になっても偏っている気質が社会生活の中のテンポと合わない状態が長期間続くと、バランスが崩れてきて、それが病気につながる。気質のバランスと社会生活でのテンポを意識するだけで自分の健康を取り戻せるようになることもある。

人それぞれが日常生活を送るとき、ふさわしいときにふさわしい気質でふるまうことができるようになることが大切で、看護師自身、また看護の仕事としても、そうできるように援助する。つまり、アントロポゾフィー看護ではその根本的なところから理解し、よりホリスティックにとらえることにより種々な分野のケアに応用できるようにすることを重視している。そのため、気質タイプの特徴をいろいろな形で表現する。例えば気質タイプが

表5. 【アントロポゾフィー看護】気質タイプが偏り過ぎた場合の危険性

危険性	胆汁質	多血質	憂うつ質	粘液質
小	短気、かんしゃくもち	落ち着きのなさ	意気消沈	無関心
大	暴力	精神の錯乱	うつ病	無気力
全体的な危険性	胆汁質は理性を失い、怒りを爆発させてしまうことがある。怒っている最中の胆汁質を止めることはできない。胆汁質の爆発は時間と共に落ち着く。そして、自分の行為を後悔して、謝りたいと思う。しかし、翌日には爆発したこともすっかり忘れてしまっていることもある。胆汁質の人は人間関係で問題を起こしやすいということを自覚しておく必要がある。	自分をコントロールしにくく、印象に左右されやすい。多血質が極端になると、何にでも関心をもち、すぐに新しいものに飛びつくものの三日ぼろずで、しかけたものを最後までやり遂げず放り出してしまふ。全く落ち着きがなく、いつもそわそわ移り気になる。本当に理解し、心から支え、現実感を取り戻せるように、親身になって手助けしてくれる人が側にいない場合、心のよりどころを失い、日常生活が送れなくなる危険がある。	憂うつ質が偏ると、自分の内面に立ちのぼる暗い気分を乗り越えられなくなる可能性がある。憂うつ質の人は、内側へ向かいやすく、常に深く考え、自分の事に固執しやすいので、いつも自分が犠牲者になったような気がして、1人で傷ついてしまうこともある。すべてを否定的に捉え、悲観的になりやすくなったり、何をしてもまわりから責められるような気がして、すぐに自分の殻に閉じこもってしまったりもする。	粘液質が偏ると、いつまでもただのんびりして、周りの事に何も興味を持たなくなってしまうかもしれない。その無関心がひどくなると無気力が陥ることもある。しかし、食べる事への興味はなくなり、危険性が増えるにしたがって、食べる量も増えていく傾向がある。その結果太り過ぎてしまい、今度はその体型のために余計に「無関心」「無気力」に陥ったりして 深刻な悪循環が生じてしまう可能性もある。

偏り過ぎた場合の危険性について考えることもある(表5参照)。

- ② 気質タイプ別のコミュニケーションの傾向  
 コーチングでも気質タイプ別のコミュニケーションの傾向について詳細に述べている。このこともアントロポゾフィー看護と似ている。アントロポゾフィー看護での具体的な方法についてはあまり知られていないので、表6にまとめておく。コミュニケーションツールとしての特徴だけではなく、健康教育的配慮や違う気質同士が気づきあうべきことなどを含めて考えられる(表6参照)。
- ③ 小児看護、母性看護、保健指導への応用  
 アントロポゾフィー看護に用いられる四つの気質タイプはシュタイナー教育でも用いられている<sup>5)</sup>。子どもの特徴、親子関係、教師と子ども関係、親同士の関係について考えられたその内容は、小児看護・母性看護・保健指導にも応用できるであろう(表7参照)。

## 6. 考 察

コーチングでの四つの気質タイプ分類とアントロポゾフィー看護での四つの気質タイプ分類を比較すると、基本的な分け方は非常に似ている。

「主導タイプ」「行動タイプ」「慎重タイプ」「安定タイプ」の四つの気質、または、「コントローラー」「プロモーター」「アナライザー」「サポーター」の四つの気質の特徴は、アントロポゾフィー看護でいわれる、「胆汁質」「多血質」「憂うつ質」「粘液質」の四つの気質の特徴と非常に近いものである。

たった四つの気質だけで人を分けてしまうのではなく、それらの要素は全てそれぞれの中にあるが、その中でどの要素が強いかを観る。人の自主性を重んじ、一方的に答えを押しつけるのではなく、自発的な行動を促すという考え方もコーチングもアントロポゾフィー看護でも同様である。

大きな違いは、コーチングでは四つの気質タ

イプ分類を単なるコミュニケーションのツールとして見ており、その結果を短期間の目に見えるところに求めているが、アントロポゾフィー看護では、コミュニケーションだけでなく、人間や社会や自然全体の健康や病気、成長等人間全体にホリスティックにかかわるものであるとみており、その結果は必ずしも短期間に眼に見えるところに現れることを求めているわけではない。より長期的な視野で見ており、その結果は眼に見えないところに現れることもある、という考え方にある。

コーチングでは、気質の概念の理解と、その具体的な対処法をマスターすることを求めるが、アントロポゾフィー看護ではもっと根本的なところから理解し、考えることを求める。アントロポゾフィー看護での四つの気質分類は、人と人とのコミュニケーションだけではなく、自然や社会や健康や病気にまで関係しているということによりホリスティックにとらえることにより、いろいろな分野にも応用できる可能性をもつ。

## 7. おわりに

コーチングがコミュニケーションをより良くする方法の一つとして医療の分野にも活かせるようになってきてはいるが、まだ十分に活かし切れているとは言い難い。それは、医療の現場はコミュニケーションだけの問題ではなく、いろいろな問題を抱え、日々忙しく動かざるを得ないため、コミュニケーションの問題だけに多くの労力を費やしているわけにはいかない、という実際的な問題があるのではないかと考えられる。

コーチングでの四つの気質タイプ分類が、アントロポゾフィー看護での四つの気質タイプ分類とも共通していることが多く、さらにそれが、健康教育、予防医学、ケア、母性看護、小児看護等いろいろな分野にも役立つものであるとわかれば、その重要性が再認識される可能性もある。

アントロポゾフィー看護の研究はまだ少ない。アントロポゾフィー看護には、気質タイプ分類の他にも現在の看護・健康教育等をさらに発展させることができるであろう可能性が秘められている。研究を進めることにより、この重要性への理解が深まるであろう。そのためには、さらなる研鑽が必要である。

#### 引用文献・参考文献

- 1) 佐藤美智子：医療現場に活かすコーチングスキル 気質の違いを知りアプローチ，日経ヘルスケア238，pp 56-59，2009
- 2) 柳澤厚生：コーチングで保健指導が変わる！，医学書院，2008
- 3) 松本泉ほか：職場へのコーチング導入について—役割によるタイプの変化を通して，理学療法学33 (Supplement\_2)，p 484，2006
- 4) 吉田なよ子：コーチングを学んだ病棟師長の実践と係長に与えた影響，人間と科学，県立広島大学保健福祉学部誌11，1pp 159-168，2011
- 5) 吉田武男：シュタイナーの教育論における「臨床の知」：教師と子どもとの関係性に着目して，教育學研究69(3)，pp 333-343，2002
- 6) ヘルムート エラー：鳥山雅代訳，4つの気質と個性のしくみ—シュタイナーの人間観—，トランスビュー，2008
- 7) ルドルフ・シュタイナー，西川隆範訳：人間の四つの気質 日常生活のなかの精神科学，風濤社，2004
- 8) 入間カイほか：四つの気質から身体の理解へI，東開ボックス，2004

表6. 【アントロポゾフィー看護】 気質タイプ別コミュニケーションの傾向

	胆汁質の人とつきあう時に知っておきたいこと	多血質の人とつきあう時に知っておきたいこと	憂うつ質の人とつきあう時に知っておきたいこと	粘液質の人とつきあう時に知っておきたいこと
あなたが胆汁質の場合	同じ胆汁質同士、相手のことがよく見える。競争意識があり、互いに自分の意見を曲げようとしなないので、衝突がおきやすい。しかしその後後悔して、仲直りし、それを繰り返すことも少なくなる。	胆汁質は 多血質の相手の愉快で朗らかな所が 大好きになるであろう。しかし、最後まで責任を持って物事に取り組む胆汁質は、多血質の長続きせず、いつも途中で放り出してしまう所には我慢できなくなることもある。	胆汁質、憂うつ質とも、互いの長所は知っているが、憂うつ質はつい、胆汁質を批判したり、問題点を指摘したりして、胆汁質の怒りの爆発を招いてしまうことがある。胆汁質が怒りを爆発させると憂うつ質は深く傷つく。	胆汁質の人は自分と正反対の粘液質の人の性格が理解できず、自分と同じようにすばやく行動させようとして急かしたり、罵ったりすることがある。胆汁質の人は粘液質の人の特徴を理解し、自分の爆発を抑えることが重要。
あなたが多血質の場合	多血質は、胆汁質の相手をもっていると感じている。うまくその場を切り抜けたり、避難したり、胆汁質の機嫌をとったりすることができる。相手の爆発が自分に及んでもあまりショックは受けない。多血質は胆汁質に対して愛をもった存在である。	多血質と多血質は、出会った瞬間にひかれあい、お互い相手がする事は何でも興味を持つことが多い。楽しく、賑やかに過ごすことができるが、お互いの多血質的な傾向が、さらに強まってしまう危険がある。多血質どうしが学ばなければならぬことは、どんなことでも徹底して最後までやり通す持続力を身につけることである。	憂うつ質と多血質は正反対の気質であるが、互いの長所を認め合うと、意外なほどうまくいく。憂うつ質は多血質の社会的な部分に魅力を感じている。しかし、一緒に出掛け、多血質が他の人と親しくしている所をみると辛くなる。多血質と憂うつ質は お互い自由な時間を持ちながら付き合いとよい。	粘液質の人と多血質の人は、良い相手となることが多い。ただ、多血質の人は自分と同じように色々なものに興味を持ち、一緒に出掛けることに応じようとならない粘液質の人にとっかりしてしまうこともある。粘液質の人が興味を持てるように働きかけ、一緒に体験できるようにするとよい。
あなたが憂うつ質の場合	胆汁質、憂うつ質とも、互いの長所は知っているが、憂うつ質はつい、胆汁質を批判したり、問題点を指摘したりして、胆汁質の爆発を招いてしまう。その結果、憂うつ質は胆汁質から怒鳴られ、罵倒される。胆汁質は自分の言ったことを深く反省したり、すっかり忘れてしまったりするが、憂うつ質はいわれた言葉によって、深く傷ついてしまう。憂うつ質は胆汁質が爆発することを心に留めておくことよい。	憂うつ質と多血質は正反対であるために、自分に持っている面を持っているということで、互いの長所を認め合うと、意外なほどうまくいく。しかし、憂うつ質の人はつい、多血質の人のいいかげんな部分を批判したり、問題点を指摘したりしてしまいがちで、そうすると、多血質の人はそれを苦痛に感じる。その結果、多血質の人は自分を認めてくれる他の人を探すことになるかもしれない。	憂うつ質どうしの組み合わせは、お互い注意深く相手を観察し、興味が一致していれば協力し、それ以外は干渉しない。それでも、長い間付き合いの状態で相手から突き付けられるようになる。自分でも薄々その欠点がかかっている、絶対認めようとせず、逆にお互いを批判し合うようにさえなり、お互いに深く傷つき、同情しえずに、その後は犬猿の仲になってしまうこともある。	憂うつ質と粘液質は、他の気質との組み合わせ程、極端な違いがなく、穏やかな関係が築ける。しかし、憂うつ質の人が粘液質の人の嫌な所を細かく注意し、不平不満ばかり言うと、粘液質の人はうんざりし、無関心、無気力になったり、欲求不満に陥り、食べることに逃避するようになるかもしれない。憂うつ質の人は粘液質の人に歩みよるようにして、世界に対する興味を引き出すように働きかけるとよい。

アントロポゾフィー看護とコーチングでの気質タイプ分類の比較研究

<p>あなたが粘液質の場合</p>	<p>粘液質は胆汁質と正反対であるために、自分にもってない面をもっているということで、胆汁質から好かれる気質である。胆汁質の爆発にも慣れてしまい、感情的に振舞わないのが、粘液質だが、そのことでも胆汁質の反発を招くことがある。</p>	<p>穏やかで落ち着いた粘液質は、多血質にとっては安らげる相手である。お互い干渉も批判もしない寛容さを持っている。粘液質は多血質が興味を持っていることにはできるだけ付き合い、一緒に体験するとよい。</p>	<p>憂うつ質と粘液質は、他の気質との組み合わせ程、極端な違いがなく、穏やかな関係が築ける。憂うつ質、粘液質とも、よく動くタイプではないので、一緒に散歩をしたりスポーツを楽しんだりすると 調和のとれた関係がつかれる。</p>	<p>粘液質どうしの組み合わせは、2人とも穏やかな性格で喧嘩もなく、優しい関係を築いていける。しかし、お互い受身で何に対しても興味を示さない状態が加速度的に増す危険がある。お互いに興味の幅を広げ、健康的な食生活と日々の運動を心がけるようにするとよい。</p>
-------------------	--	--	--	---

表7. 【アントロポゾフィー看護】 気質タイプ別子どもの特徴・子どもへの接し方や大人が特に注意すべきこと

	胆汁質	多血質	憂うつ質	粘液質
子どもの特徴	胆汁質の子どもには競争、ライバルは心の糧になる。個人の価値を尊重することが重要。子どものやっていることに注目し、関心を示すことが大切。困難が必要で、簡単な課題を与えると自信過剰になってしまう。その子どもが尊敬する大人がいることが必要で、それで自制が働く。胆汁質の子どもはエネルギーをもてあましている。一緒に怒りとしてエネルギーを爆発させるのではなく、そのエネルギーを適切に発散させられる方向に導いてあげるとよい。割り算と相性が合う。扱う楽器は打楽器がよい。	多血質の子どもは、まわりの環境があまりに退屈でさえなければ、いつも楽しく過ごすことができ、すくすくと成長していく。気まずい雰囲気、怒り、憎しみ、暴力、争いは、多血質の子どもの生き生きとした生命力を損なう可能性が高くなる。充分体を動かすことができ、ほがらかにいれる状況は多血質の子どもたちにとってはとても良い状況となる。掛け算と相性が合う。扱う楽器は木管楽器がよい。メロディ体験をさせることも良い。	憂うつ質の子どもは、苦しむ事のできる能力を持っている。その苦しみは彼の奥深くにあり、取り除く事はできない。自分の悩みに縛られて、自分で自分を動けなくしてしまふことがある。安易な励ましの言葉はプラスには働かず、却って、苦しみが深まってしまうこともある。憂うつ質の子どもの苦しみに耳を傾け、理解し、その苦しみから脱け出す手助けをすると良い。憂うつ質の子が他の子どもを助けられるようになること、自分の殻に閉じこもって悩んでいる状態から解放される。引き算と相性が合う。弦楽器の体験をさせると良い。	粘液質の子どもは、物には興味を持ちにくい、人には興味を持ちやすい。他の人々と、できるかぎり数多い興味を共に体験することによって、粘液質の子どもは、教育されていく。まわりの子ども達が持っている興味に対して興味を示すようになり、まるで奇跡でも起きるように、他の子ども達が持っている興味が、粘液質の子どもの興味を引き出し、目覚めさせることもある。粘液質の子どもには、多くの遊び友達がいると良い。足し算と相性が合う。ピアノによる和音や金管楽器の体験がよい。
子どもへの接し方	子どものやっていることに注目し、関心を示すことが大切。簡単な課題を与えると自信過剰になってしまうので、少しハードルの高い課題を与えることが必要。その子どもが尊敬する大人がいることが必要で、それで自制が働く。一緒に胆汁質になり、自己コントロールをきかせ、真剣に打ち込める何かをもっていることを示すとよい。子どもに対して、大人はいろいろなことができること、そして、互いにそれを認め合う姿を見せるとよい。胆汁質の子どもはエネ	多血質の子どもには誰かへの愛が必要。誰かへの愛という回り道をして、長続きする興味が多血質の子どもに現れる。愛が魔法の力となる。多血質の子どもに愛を目覚めさせるために、いろいろなことを行うことが大切。誰か大切な人のためにつくしたいと思う事によって、自分から興味を見出すことができるように手助けする。すると、その後ゆっくと根気強さを身につけていくようになる。特に関心を持った1つの事に変化をつけながら、それが持続できるようにする。または、子どもが	憂うつ質の子どもは、心身の暖かさを必要としている。大人は人生の苦悩を背負う人間として、みずからの苦しみへの対処を、その子に語るようにするとよい。大人が辛い試練の経験に基づいて、行動したり話したりしていることを分からせてあげると良い。人生の苦しみを乗り越え、立派に生活している大人がいる事を知る体験は憂うつ質の子どもには何ものにもかえがたい恵みである。お話も悲話を選ぶなど、その子が持っている苦痛を外的な生活のなかで適切に体験させて、方向を変えようとするのとよ	粘液質の子どもはのんびりし過ぎるところがあるので、時にはのんびりした心地よい状態がいつまでも続かないようにし、のんびりしていられない状況を作り、自分から何かをしないといけないようにしむける工夫が必要な時もある。日々の生活の中に新しい変化を加え、新たな状況を作るようにするとよい。一緒に遊ぶ時に、少しテンポを早めていくことが必要となる時もある。心の中ではその子を強く意識しながらも、その子自身には、無関心なふりをして、物事に興味を持つようにさせる工夫をすることが効果的なこと

アントロポゾフィー看護とコーチングでの気質タイプ分類の比較研究

	<p>ルギーをもてあまして いると一緒に怒りとし てエネルギーを爆発さ せるのではなく、その エネルギーを適切に発 散させられる方向に導 く。労力が必要な課題 を与えたりすると良 い。</p>	<p>興味を持つ、様々なもの を与え、そしてそれを取 り上げて、子どもが再び 欲しがるようにする。そ して、改めて与える。自 分から欲しがるとい うことが重要。これを続 けるうちに、何か一つ のものに集中できるよ うにする</p>	<p>い。憂うつ質の子ども を娯楽で楽しませよう とすると失敗してしま うかもしれない。苦痛 を全くなくしてしまう と、暗い気分、内面の 苦痛が硬化してしま うことがあるから。</p>	<p>もある。朝はできるだけ 早く起こすようにして 、ゆっくり準備ができ るようにしてあげると 良い。早朝の手伝い をするのもよい。</p>
	胆汁質	多血質	憂うつ質	粘液質
大人への注意	<p>親・教師が胆汁質に偏 っている場合、子ども は血液循環に障害を きたすことがある。 子どもを驚かせるよ うな言動を繰り返すと 、子どもは不安にな り、虐げられていると 感じる。</p>	<p>大人が多血質すぎる場 合、その周りにいる子 どもは方向が定まら なくなり、意志・忍耐 力を強くもつことが 難しく、活力が減少 してくる可能性がある。</p>	<p>大人が憂うつ質すぎる 場合、子どもとの関 係を築くことができ にくくなり、子ども は感情が抑圧され、 その結果として子 どもの心が冷えてし まい呼吸器や心臓を 病む事がある。</p>	<p>大人が粘液質すぎる 場合、子どもにおお らかに接することが できる半面、無関 心と思われる行動 となる</p>